



CAFE DES PARENTS :



Quand la colère nous emporte.

En présence d'Isabelle Calmels (Parentraide74)



16 parents présents. Petit tour de présentation. La matinée se déroule en 2 parties, une partie plus théorique et une partie partant des difficultés que rencontre chacun. La parole est à Isabelle :

1/ Comprendre le fonctionnement des enfants au regard des dernières découvertes en neurosciences peut nous aider à ne pas s'emporter

Il y a 3 étages dans le cerveau selon la théorie triunique:

Le nouveau cerveau ou néocortex : avec lequel on communique essentiellement avec les autres

Le cerveau limbique ou émotionnel : siège des émotions et des apprentissages

Le cerveau archaïque (ou primaire, primitif, reptilien) : s'occupe de la survie de l'espèce. Grandes fonctions vitales qui ne peuvent pas être bloquées mais qui peuvent être perturbées.

Deux hormones influent sur notre comportement et devraient être en équilibre dans la société

L'ocytocine : hormone de l'amour et de l'attachement : c'est la seule hormone du corps humain qui n'a pas de plafond : plus en secrète, plus on fabrique de récepteurs et plus on a de facilité à en secréter.

L'ocytocine est nécessaire au moment de la naissance pour favoriser cet attachement. Parmi les mammifères, seule la femme a besoin de s'attacher à l'enfant car le petit d'homme naît prématurément par rapport aux autres mammifères et ne peut pas se déplacer seul vers sa maman. L'ocytocine joue un rôle primordial dans la vie : on en secrète chaque fois qu'on a du plaisir dans notre vie : sexualité, contact physique affectueux, repas entre amis, en famille, beau paysage, activité ou sport qu'on aime... L'ocytocine remplit le réservoir affectif et favorise les apprentissages, l'altruisme, le lien, le bien vivre, le vivre ensemble, la coopération, le prendre soin de soi, de l'autre, de la planète.

L'adrénaline : Quand elle est secrétée normalement, elle participe à l'élan vital, l'envie de vivre du bébé au moment de l'expulsion et aussi ponctuellement en cas de danger. Dans le passé, l'homme a de tout temps favorisé la sécrétion d'adrénaline en excès pour stimuler la compétition, l'agressivité, fabriquer des combattants. Mais quand elle est en excès, elle se retourne contre nous (maladies, dépressions...) ou contre les autres (agressivité, violences, peur des autres, isolement...).

Le cerveau fonctionne mieux avec plus d'ocytocine.

En cas de danger - pour sa propre survie et/ou en terme de survie de l'espèce - :

Les réponses non spécifiques du cerveau (archaïque) au stress : l'attaque (agressivité), la fuite ou le figement. Un enfant qui a un comportement qui ne convient pas à l'adulte, peut être dans l'attaque, réponse du cerveau au stress en terme de survie.

Les réponses spécifiques du cerveau (émotionnel) au stress sont les émotions. La colère, la peur, la tristesse sont dites négatives mais elles sont indispensables à écouter et décharger pour guérir et bien fonctionner. Une grande joie peut entraîner un besoin de la décharger aussi.

En cas de danger, le cerveau orbitofrontal nous permet, à nous adulte, de vérifier la réalité du danger (prendre du recul, se ressaisir, agir). Chez l'enfant, les réponses au stress sont particulièrement bruyantes car le cerveau orbitofrontal n'est pas mature, il le sera complètement seulement vers 25 ans (cela n'empêche pas de s'approprier des solutions au fur et à mesure).

Les besoins physiologiques sont nécessaires à notre survie et à celle de l'espèce. Quand ils sont comblés, on fonctionne bien, nous sommes à notre point d'équilibre, aimants, joyeux, coopératifs. Quand ils ne sont pas comblés, cela met le cerveau sous stress en terme de survie et donc on fonctionne mal (-> agressivité, comportements difficiles) et les enfants sont particulièrement sensibles à cela.

Boire, manger, éliminer, dormir, température du corps, bouger, explorer, recevoir du contact physique affectueux, avoir du contrôle sur sa vie... Un besoin physiologique devrait être comblé quand il se présente.

Si c'est un besoin physiologique, il faut répondre à sa demande au plus vite et combler le besoin. S'il est assez grand, on peut l'aider à y accéder seul. On peut nommer le besoin et reformuler pour l'aider à patienter quand on ne peut pas combler son besoin tout de suite. Si on détourne son attention, s'attendre à ce que cela revienne rapidement.

Attention : aux moments où les enfants sont le plus insupportables, c'est souvent là qu'ils ont le plus besoin de câlins (contact physique affectueux, remplir le réservoir affectif). On peut parfois dire à notre enfant, je te ferais un câlin quand tu seras sage ou quand tu auras changé de comportement.

Exemple d'Isabelle Filliozat : on ne dit pas à notre voiture : « Je te mettrai de l'essence quand tu m'auras amené à Paris. ». L'ocytocine inonde le cerveau et le corps humain en 7 secondes.

Les adultes n'écourent pas toujours leurs besoins physiologiques. Il est important de s'écouter pour ne pas être dans le stress, pour faire baisser nos tensions et avoir plus de patience avec nos enfants. Pas si simple ! -> Invitation à réfléchir si nos propres besoins sont comblés.

Avoir du contrôle sur sa vie = besoin physiologique, chez l'adulte comme chez les enfants. L'adulte tient la barre et devra prendre des décisions pour sa famille mais on peut **inclure l'enfant dans les petites décisions** et pour les décisions le concernant = proposition de sorties, choix des habits à mettre, horaires de la toilette, ordre des aliments... Les enfants n'en seront que plus coopérants.

Remplir le réservoir affectif favorise de bien fonctionner. Avec le quotidien, il se vide. Quand il se vide, l'homme ne fonctionne pas bien. Notamment quand il y a des moments de stress plus forts (deuil, entrée à l'école, maladie, séparation...), le réservoir se vide plus vite. Si on a un levier sur le stress, c'est notre job de parents de faire baisser ou d'éliminer le stress, sinon, être à l'écoute de l'enfant et penser à remplir le réservoir affectif à nouveau : celui de nos enfants et le nôtre !

L'enfant n'est pas en capacité de manipuler son parent avant des années (Adolescence ? Est-ce que je me sers de la manipulation en tant que parent ?). Le comportement de l'enfant est seulement guidé par son besoin de grandir, d'être en lien de qualité avec ses parents et de combler ses besoins physiologiques.

Souvent les enfants peuvent faire durer le moment du coucher (demande de remplissage du réservoir affectif, besoin physiologique de contact physique affectueux, temps de qualité avec ses parents...). Chahuter le soir peut permettre de décharger les tensions et de favoriser le sommeil. Il peut y avoir du chahut mais aussi des câlins et des massages. Le jeu est aussi un moyen essentiel pour les enfants pour comprendre le monde, apprendre, décharger les tensions, nourrir le lien avec leurs parents.

La figure d'attachement principale de l'enfant est généralement chacun de ses parents et particulièrement celui de ses parents qui a passé le plus de temps avec lui quand il était petit. L'enfant ressent son amour inconditionnel et se sent en sécurité. C'est avec lui qu'il va s'autoriser à décharger ses tensions, émotions (colère, peur, tristesse...), frustrations. Le reste du temps où tout s'est bien passé (à l'école, crèche, grands-parents), l'enfant se contient et s'autorise à décharger quand il est en présence de sa figure d'attachement principale.

La mauvaise humeur peut être un cumul de choses désagréables. On ne sait pas toujours nous non plus les adultes d'où vient notre mauvaise humeur... A nous de lâcher-prise sur le pourquoi de la colère de l'enfant. Ce qui l'aide, c'est d'être accompagné par notre présence bienveillante et écouté afin qu'il puisse relâcher ses tensions.

Le questionner va plutôt couper le relâchement et le pousser à se sentir coupable ou à se justifier (comme pour nous les adultes). On peut tenter d'explorer ce qui se passe mais pas s'acharner et plutôt revenir dessus plus tard... ou pas.

Accepter les émotions = guérissant pour les événements.

Les pleurs, la colère, les crises de rage = décharges émotionnelles. Si la décharge n'a pas lieu au moment où elle se présente, cela ressort à un autre moment (sous forme de ce qu'on pense être des « caprices » par ex). Les caprices ne sont pas des caprices au sens où l'on l'entend habituellement, c'est plutôt une occasion pour décharger, désempiler. On peut verbaliser les émotions pour que les enfants les comprennent mais une émotion, c'est un mécanisme physiologique physique. La décharge est physique et c'est ça qui guérit.

Ces émotions sont dites « négatives » mais elles sont essentielles pour notre survie et les décharger nous permet de bien fonctionner, elles sont donc ultra positives. Exprimer une colère nous guérit et évite la violence contre les autres.

Crise de rage = décharge de frustration / Crise de colère = contre la personne qui a posé les limites. La décharge de frustration = c'est le même mécanisme de décharge que pour la rage ou la colère. Ce qui nous aide, nous les humains, à gérer la frustration, c'est l'accueil, l'écoute et la reconnaissance de cette frustration. (Exemple, j'ai le droit d'être déçue que mon mari annule notre soirée au restaurant, si ma déception est niée, elle va se doubler d'une colère et de ressentiment, si ma déception est reconnue, je me sens comprise et alors mon expérience est positive et je vais pouvoir être force de proposition pour trouver des alternatives gagnantes gagnantes.). C'est le même mécanisme quand je

pose une limite à mon enfant, il a le droit de ressentir de la déception, et accueillir cela va l'aider à mieux accepter la limite.

On peut proposer à l'enfant un objet, un lieu de décharge (coussin de la colère, feuilles d'annuaire à déchirer..) mais ne marche pas vraiment avec les petits enfants car ils n'ont pas la maturité nécessaire pour pouvoir différer la décharge) **L'adulte est garant de la sécurité en général** = de nous-même, de la famille, des objets.

Recherche de solutions gagnants gagnants en cas de conflit : S'il y a trop de chahut, on peut le faire transformer en jeu. Chacun doit se sentir reconnu. On se sent reconnu dans ce qu'on vit quand on est écouté. Utiliser le principe de bâton de parole. Quand tout le monde s'est senti suffisamment écouté, à ce moment, on peut proposer une recherche de solution (à nous de lancer des pistes de solutions). Les enfants ont besoin de rejouer des situations stressantes (bagarre entre enfants par ex), c'est ce qu'on appelle le jeu symbolique. Comprendre et mettre du sens pour diminuer le stress ressenti.

2/ Etre parents, c'est être au front ! S'occuper de nos émotions. Nos enfants nous aident à travailler sur nos blessures...

Les émotions quand elles ne sont pas déchargées, elles s'accumulent à l'intérieur du corps: des mécanismes de contrôle des émotions se mettent en place = nourriture, alcool, tabac, sport, vitesse, cigarettes, achats compulsifs... (Le sport permet de décharger des émotions seulement s'il est pratiqué dans l'intention de décharger).

Les adultes ont tendance à ne pas s'occuper de leurs émotions (ils n'ont pas appris : dans leur enfance, elles étaient niées par leurs parents qui ne savaient pas non plus), et cela finit par sortir de façon disproportionnée ou décalée, directement en lien avec nos blessures d'enfant (ressenti de manque de compréhension et d'écoute de nos besoins, de nos émotions...). Ces blessures d'enfant siègent dans l'amygdale (petite partie du cerveau émotionnel), siège de la mémoire inconsciente (mature à 8 mois dans le ventre de la maman). Une fois adulte, quand on devient parent (ou des professionnels en lien avec des enfants) et si on se retrouve dans une situation similaire de notre enfance, l'amygdale se réactive comme une autoroute. Si on a manqué d'être materné dans l'enfance, la zone « stress » s'allume sinon c'est la zone « prendre soin » qui s'allume.

3/ Qu'est-ce qui nous fait sortir de nos gonds ?

Répéter 1000 fois la même chose : Quand on fait quelque chose de passionnant, on peut avoir du mal à le lâcher (les adultes aussi !). Trouver une autre manière de le dire, celle-ci ne semble pas fonctionner. Parfois, aller toucher l'épaule de l'enfant et s'accroupir devant lui, peut favoriser la connexion « entendre – agir ». Sortir ses antennes de parent chercheur. Vérifier si notre demande est compatible avec les capacités de son âge. Vérifier le niveau de nos attentes. Anticiper de ce que sera fait sa journée.

Quand on dit aux enfants : « arrête ! » et qu'ils recommencent, il faut essayer de comprendre pourquoi une telle réaction face à une situation. Que se passe-t-il pour lui ? Pour moi ?

Lancer la nourriture : Soit il explore le lancer (trouver une alternative), soit il n'a plus faim (lui permettre de descendre de table), soit il décharge quelque chose (reformuler la colère et l'écouter, l'accompagner), on peut après cela si besoin poser des limites avec fermeté et bienveillance.

Quand ils vont nous mettre en retard : Le dépêche toi (stress subit par l'enfant et souvent subit quand nous étions nous-mêmes enfants). Le système n'est pas très clément avec les enfants (notamment à l'école) = décalage avec les besoins physiologiques.

Les écrans Prévenir plusieurs fois qu'on va se séparer de l'écran avant de le faire, c'est comparable à une addiction (sécrétion d'opioïdes). L'extraire de l'écran avec fermeté et bienveillance en le prenant dans nos bras si c'est trop difficile pour lui. Accueillir sa frustration : la reformuler, écouter et accompagner l'enfant.

La crise de rage Pas d'isolement (renforce l'insécurité). On reste à côté, dans un lieu sûr (on ne dit rien pendant la crise de rage, à part des trucs comme « je suis là si tu as besoin... ». On écoute. Si on explore après, accepter de ne pas connaître l'origine.

Si l'enfant fait mal volontairement : Écouter la victime, le parent de la victime, notre enfant puis trouver quelqu'un pour être écouté soi-même. Les raisons : besoins physiologiques non comblés, émotions à décharger, jeu symbolique, rejouer une scène stressante qu'on a vécu ou qu'on a vu...

Les jérémiades perpétuelles, chouinier, pleurer pour demander : C'est une excuse, quelque chose ne va pas. S'interroger sur ce qui se passe. Reformuler avec les mêmes mots, avec des mots différents, ou reformuler le sentiment ou l'émotion. C'est sûrement un besoin d'écoute, de reconnaissance. Tous les pleurs sont dignes d'être pris en considération. S'attendre au meilleur de la part de notre enfant. Attention à nos blessures : les pleurs étaient généralement interdits aux garçons et dévalorisés chez les filles.

Interdire d'aller aux toilettes pendant le repas est contreproductif parce que anti physiologique par exemple...

Et bien d'autres raisons...

Les raisons de s'emporter sont différentes pour chacun, même à l'intérieur du couple, ce qui confirme avec les dernières découvertes en neurosciences qu'elles remontent de notre propre histoire et de nos propres blessures. **Les déclencheurs de la colère vont être fonction de l'histoire de chacun** = au moment où elle s'exprime, l'amygdale nous coupe de notre amour pour nos enfants, on se retrouve « hors de nous » = c'est un élastique de nos blessures d'enfants. Quand on ressent de la culpabilité, l'idée est de ne pas s'y noyer, mais de la prendre comme un signal et s'appuyer dessus positivement pour essayer de faire autrement. On va essayer d'avoir 1 levier sur cette amygdale pour pouvoir l'apaiser.

4/ Quand la colère monte :

Tenter de décaler notre réaction du comportement de l'enfant :

- respirer, on n'est pas à trois minutes près (ça nous prendra moins de temps que si on s'emporte)
- boire de l'eau à la paille (si mes besoins physiologiques ne sont pas comblés, mon cerveau est sous stress, je vais avoir des difficultés à apaiser mon amygdale)
- s'ancrer dans notre bassin, dans nos pieds
- regarder de la verdure, la nature apaise l'amygdale (merci les Bauges !)
- s'isoler soi-même dans une autre pièce (sauf avec un bébé)
- formuler à l'enfant que la colère monte

- demander à l'autre adulte de prendre le relais, de protéger les enfants
- anticiper, chercher des solutions, des relais à l'extérieur
- le temps est l'ami des parents... à force de repérer les déclencheurs et de tenter de décaler, on peut arriver à ne plus s'emporter... ou alors, le comportement de l'enfant a cessé...

« Nous ne sommes pas trop de deux parents pour élever un enfant... nous ne sommes pas trop d'un village pour élever un enfant » Proverbe africain.

5/ Et quand on a déjà pété les plombs ?

Quand on est énervé, qu'on voit rouge ? C'est trop tard. Il faut environ 20 mn pour redescendre. Ce n'est confortable pour personne. Ça fait peur aux enfants. Les excuses ça va une fois, il ne faut pas s'excuser tout le temps, il faut aussi travailler sur nos réactions disproportionnées pour les changer et s'améliorer. D'où l'importance de pouvoir rechercher et identifier les déclencheurs. Explorer ce que l'on a vécu soi-même enfant sur le sujet qui nous emporte peut nous donner des pistes et mêmes des clés. Être parent, c'est un chemin, fait de petits pas.

Souvent le 1er enfant nous réactive plus fort nos blessures d'enfant, on n'a pas encore secoué tous nos principes éducatifs. On ne connaît pas les passages difficiles qui ne sont que des étapes physiologiques dans leur chemin pour grandir. Les enfants ont besoin qu'on respecte leur dignité. On peut aussi aller s'occuper de nos blessures chez un thérapeute.

6/ Remplir son réservoir affectif :

S'occuper d'enfants, les accompagner demande beaucoup d'énergie et de créativité. Remplir son réservoir affectif est indispensable : répondre à ses besoins individuels, s'occuper de soi... nous aide à bien s'occuper des autres. Chacun note sur un post-it ce qui remplit son réservoir affectif, ou ce qui le met rapidement de bonne humeur, pour partager ses idées entre parent et trouver de nouveaux trucs pour éviter de s'emporter. Les Idées des parents pour se ressourcer :

Un câlin de mon petit garçon	Manger du chocolat	Danser
Marcher	Me concentrer sur une création	Faire un câlin
Etre dehors	Marcher	Balade en montagne
Un bon repas entre copains	Musique	Sortir, courir
Respirer fort dans les cheveux de mes filles	De l'humour	Une douche
Faire un cours de danse	La nature	Mettre une chanson qui bouge et danser avec les enfants
Ecouter de la musique à fond rien que 2 mm	Chanter	Un câlin
Un câlin	Se remettre dans ses odeurs	Prendre l'air 5 mm
Un trait d'humour	Faire un repas apéro avec des copains	Un apéro
	Faire des bulles	Aller dehors seule et marcher

Bibliographie :



Bien comprendre les besoins de votre enfant d'Aletha Solter



Pour une enfance heureuse du Docteur Catherine Gueguen



Une nouvelle autorité sans punition ni fessée de Catherine Dumonteil Kremer



Au cœur des émotions de l'enfant d'Isabelle Filliozat



Mon bébé comprend tout d'Aletha Solter



Il n'y a pas de parent parfait d'Isabelle Filliozat



Pleurs et colères des enfants et des bébés d'Aletha Solter



Jouons ensemble autrement de Catherine Dumonteil Kremer



PEPS magazine